

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

**Lundi**  
04/01/2021

**Mardi**  
05/01/2021

**LES ROIS**

**Vendredi**  
08/01/2021

## ENTRÉES

Crêpes au fromage  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Pâté de campagne  
*Gluten, Lait, Moutarde, Soja*

Pizza tomate fromage  
*Gluten, Lait*

Dips radis et houmous pois chiche  
*Sésame* 

Potage de légumes et haricots verts  
*Pas d'allergènes*

Cubes de betteraves   
*Pas d'allergènes*

Salade piemontaise  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*

Friand au fromage  
*Oeufs, Gluten, Lait*

 **Local** Carottes rapées  
*Pas d'allergènes*  
Choux bicolores  **Local**  
*Sulfites*

Endives aux croutons  
*Gluten*

Salade verte  et dés de mimolette  
*Lait*

Macédoine sauce à la mayonnaise  
*Oeufs, Lait, Moutarde, Sulfites*

## PLATS

Filet de hoki sauce aurore  
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*

Blanquette de dinde  
*Gluten, Sulfites* 

Garniture végétarienne milanaise et mozzarella   
*Lait*

Filet de colin d'alaska sauce au citron  
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*

Steak haché de boeuf  sauce bordelaise   
*Gluten, Sulfites*

Spicy lentil curry   
*Moutarde*

Jambon sauce charcutière  
*Gluten, Moutarde, Sulfites*

Sauté de porc sauce aux pruneaux  **Local** 

## GARNITURES

Pommes de terre vapeur  
*Pas d'allergènes*

Brocolis  
*Céleri*

Bouquetière de légumes  
*Céleri*

Epinards béchamel gratinés  
*Gluten, Lait*

Purée de potiron  
*Lait*

Riz créole  
*Pas d'allergènes*

Penne rigate   
*Gluten*

Mélange 5 céréales    
*Gluten, Soja*

## DESSERTS

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Compote allégée pomme banane  
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Barre bretonne  
*Oeufs, Gluten*

Entremets chocolat  
*Lait*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Galette des rois  
*Oeufs, Gluten, Fruits à coque, Lait*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Gaufre au sucre  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Mousse au chocolat  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Crème dessert praliné  
*Gluten, Lait*

Roulé à la framboise  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Salade de fruits frais  
*Pas d'allergènes*



**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

**Lundi**  
11/01/2021

**Mardi**  
12/01/2021

**Jeudi**  
14/01/2021

**Vendredi**  
15/01/2021

## ENTRÉES

Houmous et gressin  
*Gluten, Lait*

Quiche lorraine  
*Oeufs, Gluten, Fruits à coque, Lait*

 **Local** Carottes rapées  
*Pas d'allergènes*

Oeuf dur sauce curry  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*

Soupe chou vert chorizo  
*Pas d'allergènes* 

Taboulé à la menthe  
*Gluten*

Saucisson rosette et cornichons  
*Lait*



Velouté de tomate  
*Pas d'allergènes*

Chou rouge aux pommes  **Local**  
*Sulfites*

Cubes de betteraves  **48**  
*Pas d'allergènes*

Friand au fromage  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Salade d'agrumes  
*Pas d'allergènes*

Tortis tricolores  
*Gluten*

## PLATS

Haché au veau sauce forestière  
*Gluten, Lait, Soja*

 Omelette au fromage  
*Oeufs, Lait*

Pasta au poulet  
*Gluten, Lait*

Sauce bolognaise  
*Soja*

 **Végétarien** Pizza aux trois fromages  
*Gluten, Lait*

Sauté de dinde au romarin **Volaille Française**  
*Gluten*

Parmentier de poisson à la patate douce  
*Poissons, Gluten, Lait* 

Porc sauce caramel  
*Gluten, Sulfites*

## GARNITURES

Boulgour  
*Gluten*

Carottes béchamel  
*Gluten, Lait*

Penne rigate  
*Gluten* 

Epinards béchamel gratinés  
*Gluten, Lait*

Riz créole  
*Pas d'allergènes*

Salade verte  **Local**  
*Moutarde, Sulfites*

Poêlée minestrone  
*Céleri*

Purée à la patate douce  
*Lait*

## DESSERTS

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Gâteau basque  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Mousse pralinée  
*Fruits à coque, Lait*

Poire belle hélène  
*Fruits à coque, Lait*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Crème légère aux speculoos  
*Gluten, Lait, Soja*

Ile flottante  **Préparé en cuisine**  
*Oeufs, Lait*

Salade de fruits frais  
*Pas d'allergènes*

Compote allégée pomme fraise  
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Gateau pois chiche et chocolat blanc  
*Oeufs, Lait*  **NOUVELLES RECETTES**

Polenta crémeuse au chocolat au lait  
*Lait, Soja*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Crème légère à la vanille  
*Gluten, Lait* 

Gaufre au sucre  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Pomme au four  **Local**  
*Pas d'allergènes*



**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

Lundi 18/01/2021	Mardi 19/01/2021	Jeudi 21/01/2021	Vendredi 22/01/2021
<b>ENTRÉES</b>			
<p>Champignons à la grecque <i>Sulfites</i> </p> <p>Pâtes au surimi <i>Crustacés, Oeufs, Poissons, Gluten, Moutarde, Soja, Sulfites</i></p> <p>Salade verte et dés d'edam  <i>Lait</i></p>	<p>Crêpes au fromage <i>Oeufs, Gluten, Lait</i></p> <p>Betteraves mimosa <i>Oeufs</i></p> <p>Endives aux noix <i>Fruits à coque</i> </p>	<p>Rillettes de sardine au céleri <i>Céleri, Oeufs, Poissons, Lait, Moutarde, Sulfites</i></p> <p>Soupe de pois cassés du lac saint jean </p> <p>Salade, œuf dur et croûtons</p> <p>Taboulé à la menthe <i>Gluten</i></p>	<p>Oeuf dur sauce curry <i>Oeufs, Moutarde, Sulfites</i></p> <p>Chou blanc rapé aux croûtons  <i>Gluten, Sulfites</i></p> <p>Salade d'agrumes <i>Pas d'allergènes</i></p>
<b>PLATS</b>			
<p>Boulettes au boeuf façon catalane <i>Gluten, Soja</i></p> <p>Omelette au fromage  <i>Oeufs, Lait</i></p>	<p>Poulet basquaise  <i>Gluten</i></p> <p>Saucisse de toulouse  <i>Pas d'allergènes</i></p>	<p>Emincé de dinde sauce caramel <i>Gluten, Soja</i></p> <p>Tourtière canadienne (meat pie)  <i>Céleri, Oeufs, Gluten</i></p>	<p>Colin d'alaska pané <i>Poissons, Gluten</i></p> <p>Echine de porc demi-sel  <i>Pas d'allergènes</i> </p>
<b>GARNITURES</b>			
<p>Purée de potiron <i>Lait</i></p> <p>Semoule <i>Gluten</i></p>	<p>Carottes béchamel goût vache qui rit <i>Gluten, Lait</i></p> <p>Lentilles <i>Pas d'allergènes</i></p>	<p>Poêlée forestière <i>Céleri</i></p> <p>Purée à la patate douce <i>Lait</i></p>	<p>Haricots verts persillés <i>Céleri</i></p> <p>Penne rigate <i>Gluten</i></p>
<b>DESSERT</b>			
<p>Compote allégée pomme <i>Pas d'allergènes</i></p> <p>Corbeille de fruits <i>Pas d'allergènes</i></p> <p>Entremets au caramel <i>Lait</i></p> <p>Beignet à la framboise <i>Oeufs, Gluten</i></p>	<p>Banane et orange <i>Pas d'allergènes</i></p> <p>Corbeille de fruits <i>Pas d'allergènes</i></p> <p>Crème aux oeufs  <i>Oeufs, Lait</i></p> <p>Gâteau basque <i>Oeufs, Gluten, Lait</i></p>	<p>Clafoutis aux myrtilles  <i>Oeufs, Gluten, Lait</i> </p> <p>Corbeille de fruits <i>Pas d'allergènes</i></p> <p>Fromage blanc à la mandarine <i>Lait</i></p> <p>Ile flottante, sirop d'érable <i>Oeufs, Lait</i></p>	<p>Barre bretonne et crème anglaise <i>Oeufs, Gluten, Lait</i></p> <p>Corbeille de fruits <i>Pas d'allergènes</i></p> <p>Flan saveur chocolat <i>Lait</i></p> <p>Salade de fruits épicée <i>Sulfites</i></p>



# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

**Lundi**  
25/01/2021

**Mardi**  
26/01/2021

**Jeudi**  
28/01/2021

**Vendredi**  
29/01/2021

## ENTRÉES

 Soupe de carotte à la ciboulette  
*Lait*

Pommes de terre aux olives  
*Pas d'allergènes*

Salade coleslaw   
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*

Salade de maïs exotique  
*Moutarde, Sulfites*

Salade iceberg  
*Pas d'allergènes*

Taboulé à la menthe  
*Gluten*

Oeuf dur à la mayonnaise  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*

Pizza reine  
*Gluten, Lait*

Endives aux croutons  
*Gluten*

Mortadelle   
*Pas d'allergènes*

Blé en salade  
*Gluten*

 Carottes râpées à l'aneth  
*Local Pas d'allergènes*

## PLATS

 Jambon fumé grillé  
*Pas d'allergènes*

 Omelette aux fines herbes  
*Oeufs, Lait*

 Emincé de dinde et sauce pain d'épices  
*Gluten*

Colin d'alaska sauce dugléré  
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*

 Torsades au potiron et carottes  
mozzarella  
*Gluten, Lait*

Steak haché de boeuf   
*Pas d'allergènes*

Gratin pdt épinards et raclette  
*Lait* 

Haché au poulet sauce aigre douce  
*Gluten, Soja, Sulfites*

## GARNITURES

Carottes salsifis  
persillées  
*Céleri*

Fondue de poireau  
*Céleri*

Epinards en branche béchamel  
*Gluten, Lait*

Brocolis  
*Céleri*

Torsade  
*Gluten*

Pommes de terre noisettes  
*Pas d'allergènes*

Riz pilaf  
*Pas d'allergènes*

Penne rigate  
*Gluten* 

## DESSERTS

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Banane au caramel  
*Pas d'allergènes*

Compotée pomme betterave   
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Flan saveur vanille nappé au caramel  
*Lait*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Crêpe sucré  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Gaufre au sucre  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Crème légère à la vanille  
*Gluten, Lait*

Flan saveur chocolat  
*Lait*

Mousse à la noisette  
*Fruits à coque, Lait, Soja*

Pomme au four à la cannelle  
*Pas d'allergènes*

Crumble à la poire et aux amandes  
*Gluten, Fruits à coque*

Gâteau au citron  
*Oeufs, Gluten*

Salade de fruits frais  
*Pas d'allergènes*



**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

Lundi  
01/02/2021

Mardi  
02/02/2021

Vendredi  
05/02/2021

## ENTRÉES

Carottes râpées  Local  
*Pas d'allergènes*

Saucisson à l'ail  
*Pas d'allergènes*

 Préparé en cuisine  
Potage dubarry  
*Lait*

Pommes de terre au surimi  
*Crustacés, Oeufs, Poissons, Gluten, Moutarde, Soja, Sulfites*

Salade d'agrumes  
*Pas d'allergènes*

Salade verte et dés d'edam  
 Local *Lait*

Taboulé à la menthe  
*Gluten*

## PLATS

Bouchée paysanne  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Kefta au mouton sauce chasseur  
*Gluten, Soja*

Garniture végétarienne mexicaine  
*Pas d'allergènes*

Lasagnes épinards et ricotta  
*Oeufs, Gluten, Lait*

 Végétarien

 Végétarien

 Préparé en cuisine

Galette saucisse  
*Gluten*

Portion de filets de merlu et crumble chorizo  
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*

Chipolatas  
*Pas d'allergènes*

Dés de poisson sauce curry  
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait, Moutarde*

## GARNITURES

Chou-fleur béchamel  
*Gluten, Lait*

Carottes béchamel  
*Gluten, Lait*

Crumble de potiron au parmesan  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Coquillettes   
*Gluten*

Riz créole  
*Pas d'allergènes*

Lentilles  
*Pas d'allergènes*

Pommes de terre wedge  
*Pas d'allergènes*

Fondue de poireau  
*Céleri*

## DESSERTS

Cocktail de fruits  
*Pas d'allergènes*

Compote allégée poire  
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Ananas au sirop  
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Crêpe sucrée  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Flan saveur chocolat  
*Lait*

Crème légère à la vanille  
*Gluten, Lait*

 Local

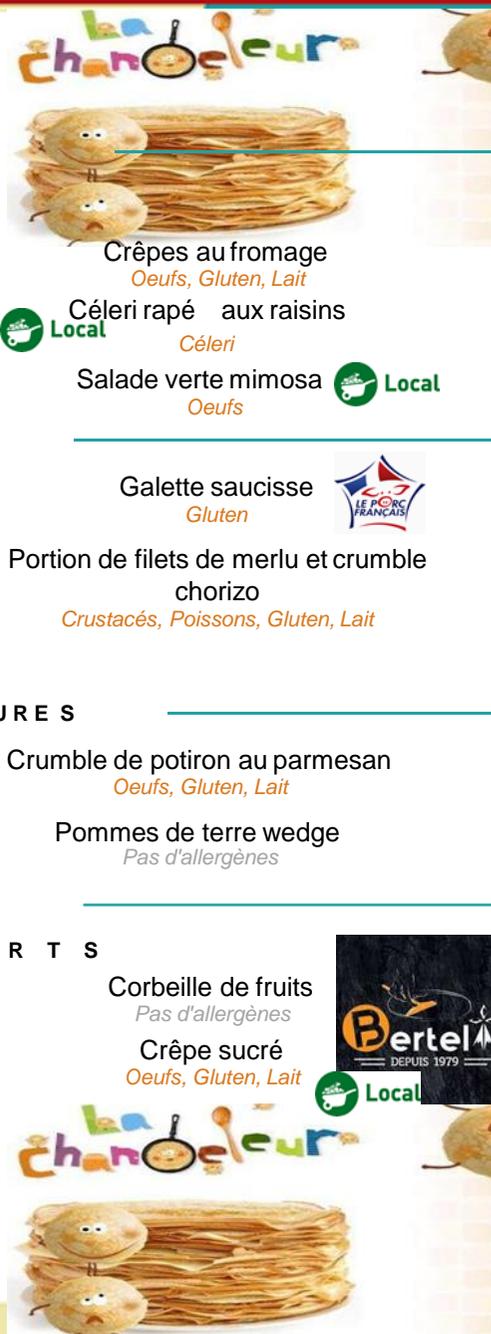
Crème aux oeufs  
*Oeufs, Lait*

Beignet à la pomme  
*Oeufs, Gluten*

Tarte flan pâtissier  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Tarte flan pommes caramel  
*Oeufs, Gluten, Lait*

 Préparé en cuisine



LE PLAISIR DE BIEN MANGER

sodexo  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

**Lundi**  
08/02/2021



Pâté de campagne **Local**  
*Gluten, Lait, Moutarde, Soja*

Potage de légume **Préparé en cuisine**  
*Pas d'allergènes*

Carottes râpées à l'aneth **Local** *Pas d'allergènes*

Taboulé à la menthe  
*Gluten*

**Mardi**  
09/02/2021

## ENTRÉES

Crêpes au jambon et emmental  
*Oeufs, Gluten, Lait*

**Local** Céleri rapé à l'indienne  
*Céleri, Lait, Moutarde*

Coquillettes au pistou  
*Gluten*

**Jeudi**  
11/02/2021

Salade de betteraves et maïs  
*Pas d'allergènes*

Endives aux croustons  
*Gluten*

Salade de riz au chorizo et poivrons  
*Pas d'allergènes*

**Vendredi**  
12/02/2021

Potage tomate et vermicelles  
*Gluten*

Quinoa façon taboulé, carottes et mimolette  
*Lait, Moutarde, Sulfites*

Tartine à la normande pomme camembert  
*Gluten, Lait, Moutarde, Sulfites*

Salade d'agrumes  
*Pas d'allergènes*

## PLATS

Escalope de dinde sauce vallée d'auge  
*Gluten, Lait*

Poisson meunière et citron  
*Poissons, Gluten, Lait*



Clafoutis d'épinard  
*Oeufs, Lait*

Steak haché de boeuf sauce ketchup du chef **Viande Française**  
*Sulfites*

Aiguillette de poulet sauce estragon  
*Gluten, Lait, Sulfites*

Tarte feuilletée pomme de terre lardons et oignons **Préparé en cuisine**  
*Gluten, Lait*

Fricassée de poisson  
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*

Saucisses de strasbourg  
*Pas d'allergènes*

## GARNITURES

Mélange 5 céréales  
*Gluten, Soja*

Purée au celeri  
*Céleri, Lait*

Carottes béchamel  
*Gluten, Lait*

Farfalle **Local**  
*Gluten*

Blé pilaf  
*Gluten*

Chou-fleur béchamel  
*Gluten, Lait*

Jardinière de légumes  
*Céleri*

Riz pilaf  
*Pas d'allergènes*

## DESSERTS

Compote allégée poire  
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Entremets chocolat  
*Lait*

Roulé à la myrtille  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Compote allégée tutti frutti  
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Flan saveur vanille nappé au caramel  
*Lait*

Tartelette au fromage blanc  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Compote allégée pomme pêche  
*Pas d'allergènes*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Crème dessert vanille  
*Lait*

Gâteau au maïs **Préparé en cuisine**  
*Oeufs, Gluten*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Entremets citron, mousse à l'orange et boudoir au chocolat  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Gâteau au yaourt **Préparé en cuisine**  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Salade de fruits frais  
*Pas d'allergènes*



**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

**Lundi**  
15/02/2021

**Mardi**  
16/02/2021

**Vendredi**  
19/02/2021

## ENTRÉES

Quiche lorraine  
*Oeufs, Gluten, Fruits à coque, Lait*

Champignons à la grecque  
*Sulfites* 

Velouté de légumes  
*Céleri, Gluten, Lait* 

 Betteraves mimosa  
*Oeufs*

Macédoine à la russe  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*

 **Local** Céleri remoulade  
*Céleri, Oeufs, Moutarde, Sulfites*

 **Local** Carottes râpées au citron  
*Pas d'allergènes*

## PLATS

Haché au veau aux herbes  
*Soja*

Boeuf bourguignon rav  
*Gluten* 

Nem au Poulet  
*Oeufs, Gluten*  
Radis noir et carotte râpée, vinaigrette japonaise  
*Gluten, Moutarde, Sésame, Soja, Sulfites*

Haricots rouges en salade façon texane  
*Pas d'allergènes*

 **Végétarien** Torsade sauce tomate au soja façon bolognaise  
*Gluten, Soja*

Crispidor au fromage  
*Oeufs, Gluten, Lait* 

Salade de crevette  
*Gluten, Moutarde, Sésame, Soja, Sulfites*

Salade iceberg  
*Pas d'allergènes*

Portion de filets de merlu sauce teriyaki  
*Poissons, Gluten, Sésame, Soja, Sulfites*

Cordon bleu de dinde  
*Gluten, Lait, Soja*

Poulet aiguillette sauce yakitori  
*Gluten, Soja*

Dés de poisson sauce citron  
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*

## GARNITURES

Poêlée bretonne de carotte poireau celeri et oignon  
*Céleri*

Epinards en branche  
*Céleri*

Nouilles chinoise sautées aux légumes  
*Céleri, Oeufs, Gluten, Sésame, Soja, Sulfites*

Carottes béchamel  
*Gluten, Lait*

Torsades  
*Gluten*

Semoule au coulis de tomate  
*Gluten*

Riz à l'ananas et épice cajun  
*Pas d'allergènes*

## DES SERTS

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Compote allégée tutti frutti  
*Pas d'allergènes*

Crème coco et son coulis de mangue  
*Lait*

Compote allégée pomme fraise  
*Pas d'allergènes*

Donuts  
*Gluten, Lait, Soja*

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Cheesecake au thé vert sencha  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja* 

Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Entremets au café  
*Lait*

Eclair parfum chocolat  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Ile flottante  
*Oeufs, Lait*

Gaufre au sucre  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Orange et menthe  
*Pas d'allergènes*

Flan saveur vanille nappé au caramel  
*Lait*

Semoule au lait pommes à la cannelle  
*Gluten, Lait* 

**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE